

## DEJAVNOSTI RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

2023/2024

ZDRAVJE IN GIBANJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO  
POČUTJE OTROK

## KAZALO

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG (1. razred) .....	3
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG (4. – 9. razred).....	3
ŽOGARIJA (2. – 5. razred) .....	4
GIMNASTIKA (2. – 9. razred) .....	5
PLESNE URICE (2. – 5. razred) .....	5
NIP ŠPORT (4. – 6. razred).....	6
AEROBIKA (2. – 6. razred) .....	7
JOGA (3. – 6. razred) .....	7
VARNO V PROMETU (5. razred) .....	8
MLADI PLANINCI IN PLANINKE (1. – 9. razred) .....	9
URICE SPROŠČANJA - Holmec .....	10
VARNO V PROMETU - Leše .....	11
ŠPORTNO USTVARJALNE DELAVNICE - Šentanel .....	12

## ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG (1. razred)

RAZRED: 1. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

**OPIS DEJAVNOSTI:** Zdrav življenjski slog je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje) in pridobivanje gibalnih spretnosti. Cilj programa je učence spodbuditi k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, učencem zagotoviti vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja, zagotoviti čim širši razvoj gibalnega potenciala otrok ter naučiti učence samostojnega in gibalno aktivnega preživljanja prostega časa. Učencem bo pridobivanje različnih gibalnih izkušenj omogočalo varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti.

**VSEBINE:**

- Atletska abeceda
- Gimnastična abeceda
- Naravne oblike gibanja
- Elementarne igre, igre z žogo
- Plesne igre

## ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG (4. – 9. razred)

RAZRED: 4. - 9. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

**OPIS DEJAVNOSTI:** Zdrav življenjski slog je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje) in pridobivanje gibalnih spretnosti. Cilj programa je učence spodbuditi k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, učencem zagotoviti vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja, zagotoviti čim širši razvoj gibalnega potenciala otrok ter naučiti učence samostojnega in gibalno aktivnega preživljanja prostega časa. Učencem bo pridobivanje različnih gibalnih izkušenj omogočalo varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti.

VSEBINE:

- Atletika
- Gimnastika, akrobatika
- Športne igre (nogomet, košarka, odbojka, rokomet)
- Igre z loparji (badminton, namizni tenis, tenis), igre z žogo

**ŽOGARIJA (2. – 5. razred)**

RAZRED: 2. - 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Skozi igro bodo učenci razvijali osnovne motorične spretnosti (koordinacijo, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in moč). Učenci bodo razvijali spretnost pri gibanjih z različnimi žogami ter spoznavali različne moštvene in elementarne igre z žogo. Hkrati se bodo skozi igro učili osnovnih gibalnih vzorcev, ki spodbujajo igrivost, medsebojno sodelovanje in spoštovanje pravil športnega obnašanja.

VSEBINE:

- Poigravanja z žogo
- Vodenje žoge
- Metanje in lovljenje žoge
- Elementarne igre z žogo
- Štafetne igre z žogo
- Male moštvene igre

## GIMNASTIKA (2. – 9. razred)

RAZRED: 2. - 9. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Gimnastika predstavlja eno temeljnih športnih panog in je izjemnega pomena za gibalni razvoj, saj omogoča zavesten nadzor položaja in gibanja telesa. Ena najpomembnejših nalog gimnastičnega programa je razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija gibanja, moč, ravnotežje, gibljivost in hitrost. Na gimnastiki bodo učenci nadgrajevali in izpopolnjevali svoje znanje gimnastičnih elementov na parterju (blazinah) in gimnastičnih orodjih (bradlja, gred, preskok) ter osnove akrobatike (skoke na mali prožni ponjavi).

VSEBINE:

- Akrobatika: prevali, stoja na rokah, premet v stran
- Orodna gimnastika: gred, bradlja, preskok
- Skoki na mali prožni ponjavi

## PLESNE URICE (2. – 5. razred)

RAZRED: 2. - 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Pes je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini. Ples kot predmet osnovnošolske vzgoje pomaga pri oblikovanju celostne podobe učenca. Učenci preko plesa pridobijo možnost telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje. Učenci bodo skozi ples pridobivali gibalne in funkcionalne sposobnosti ter občutili zadovoljstvo ob gibanju, krepili zdrav občutek samozavesti ter oblikovali pozitivne vedenjske vzorce (medsebojno sodelovanje, strpnost in sprejemanje drugačnosti).

VSEBINE:

- Šolski plesni festival
- Otroški plesi, plesne igre
- Plesne koreografije
- Gibalne zgodbe
- Domišljijski ples
- Ples s pripomočki
- Igre sproščanja
- Plesni nastopi

**NIP ŠPORT (4. – 6. razred)**

RAZRED: 4. - 6. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Neobvezni izbirni predmet – šport dopolnjuje in pogloblja osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Neobvezni izbirni predmet šport vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa. Učenci bodo skozi zanimive vsebine spoznavali vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in spoznali pomen telesne in duševne sprostitve. S sodelovanjem v skupini pa bodo pridobivali ustrezne socialne spretnosti ter spoznavali pravila športnega obnašanja.

VSEBINE:

- Atletske in gimnastične vsebine
- Igre z žogo
- Hokejske igre
- Igre z loparji
- Akrobatika

## AEROBIKA (2. – 6. razred)

RAZRED: 2. - 6. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Aerobika je ena izmed najbolj znanih skupinskih vadb. Gre za vadbo, kjer so aktivne vse velike mišične skupine. Vadba aerobike običajno poteka ob hitri glasbi, ki določa hitrost in ritem gibov. Cilj te dejavnosti je da učenci razvijajo gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo, gibanje v ritmu, gibljivost in moč, pa tudi vzdržljivost. Učenci izboljšajo estetiko gibanja in se učijo temeljnih gibalnih vzorcev, ki jih izvajajo samostojno v povezavi z glasbo, ter se naučijo napeti in sprostiti mišice. Osvojijo pojme, povezane s prostorsko orientacijo in hitrost gibanja. Razvijajo pa tudi vztrajnost, gibalno izraznost in občutek za usklajenost med posamezniki v skupini.

VSEBINE:

- Ogrevanje
- Aerobni del s povezovanjem gibalnih struktur v celoto-koreografijo
- Vaje za krepitev mišičnih skupin
- Raztezanje mišic ( stretching)
- Različne sprostilne tehnike

## JOGA (3. – 6. razred)

RAZRED: 3. - 6. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Učenci bodo pri programu JOGA

- pridobili spretnosti, znanja za pravilno držo telesa,
- spoznali, da je gibanje za otroka naravna in življenjska potreba,
- povečali gibkost in moč,
- izboljšali koordinacijo in držo,
- povečali zmožnost osredotočanja,

- spoznali svoje telo in njegovo delovanje,
- se naučili tehnik sproščanja,
- se naučili pravilnega dihanja,
- se usposobili umirit svoje telo.

#### VSEBINE:

- Pravilno dihanje
- Položaji - Asane
- Vizualizacija
- Sproščanje
- Masaže
- Preproste igre sproščanja

### VARNO V PROMETU (5. razred)

RAZRED: 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI:

Učenci na dejavnosti

- Pridobijo spretnosti, znanja in pravilne presoje za varno vožnjo s kolesom.
- Se naučijo pravilno ravnati v prometu, v skladu s predpisi in glede na razmere na cestišču.
- Poznajo sestavne dele kolesa, namen in delovanje sestavnih delov, obvezno opremo kolesa in znajo pravilno vzdrževati kolo.
- Se vzgojijo za kulturno in humano sodelovanje v cestnem prometu, znajo varovati sebe in druge udeležence v prometu.
- Se usposobijo za zdravo in koristno preživljanje prostega časa, za krepitev telesnih sposobnosti in aktiven odnos do varstva narave.
- Pridobijo kolesarski izpit.

VSEBINE:

- Teoretično usposabljanje: Oprema kolesa in kolesarja; Prometni znaki in policist; Vožnja s kolesom; Premiki s kolesom; Prometna pravila; Vaje v računalniški učilnici; Ocenjevanje teoretičnega znanja.



- Praktično usposabljanje: Razvijanje spretnosti za vožnjo s kolesom (spretnostni poligon); Vaje za varno vključevanje v promet; Vožnja s kolesom na prometnem poligonu; Ocenjevanje praktične usposobljenosti.

## MLADI PLANINCI IN PLANINKE (1. – 9. razred)

RAZRED: 1. - 9. RAZRED

TRAJANJE: enkrat mesečno, večinoma od sobotah

OPIS DEJAVNOSTI: Dejavnost Mladi planinci in planinke OŠ Prevalje deluje v sodelovanju s Planinskim društvom Prevalje in vključuje učence od 1. do 9. razreda. Učenci se tekom šolskega leta seznanijo z najrazličnejšimi dejavnostmi, spoznavajo bližnjo okolico, se preizkusijo v orientacijskih veščinah ter se lahko udeležijo tudi večdnevni dejavnosti v naravi (jesenski planinski vikend, planinsko zimovanje in planinski tabor). Planinske dejavnosti potekajo večinoma ob sobotah oziroma vikendih.

VSEBINE:

- Pohod na Brinjevo goro, Šteharski vrh, Naverški vrh, Grbarjev vrh, Pikovo - Šumahov vrh – Olimpline
- Jesenski planinski vikend (Kope)
- Predpraznični nočni pohod s svetilkami v neznanu
- Zimovanje (Uršlja gora)
- Zaključni izlet (Jelenov Greben)
- Planinski tabor (Smrekovec)

## URICE SPROŠČANJA - Holmec

PODRUŽNICA OŠ HOLMEC

RAZRED: 3. - 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

**OPIS DEJAVNOSTI:** Učenci se znajo umiriti v stresnih situacijah, znajo predvideti, kdaj nastopi stres. Znajo reševati konflikte na miren način, zavejo se, da je za zdravje pomembno »naravno« sprostiranje in ne gledanje ekranov. **CILJI:** Prepoznavanje stanja duševnega zdravja in dejavnikov, ki nanj negativno vplivajo; tehnike sproščanja, poglobljanje samozavedanja, samopodobe, učenje samoregulacije misli, čustev in vedenja; komunikacija, asertivnost, sprejemanje drugačnosti.

**VSEBINE:**

- Sprostiranje ob poslušanju glasbe
- Otroške igre v naravi
- Slikanje ob glasbi
- Joga
- Meditacija
- Ples
- Prosta igra
- Razgibanje v naravi (sankanje)
- Umiritvene vaje
- Avtogeni trening
- Branje pravljic
- Ogljed filma, risanke
- Ustvarjanje
- Predstavimo svoje živali
- Stare otroške igre
- Nabiranje vršičkov in drugi zeli ter urejanje vrtička
- Slikanje in risanje
- Izdelava voščilnic
- Stripovski natečaj
- Izdelamo svojo otroško igro

## VARNO V PROMETU - Leše

PODRUŽNICA OŠ LEŠE

RAZRED: 4., 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Namen kolesarskega izpita je pripraviti učenca na samostojno in varno vožnjo s kolesom v prometu z opravljenim kolesarskim izpitom. Po programu kolesarskega tečaja učenec pridobi zahtevano znanje, sposobnosti in spretnosti, da pravilno in varno sodeluje v cestnem prometu, ustrezno presodi različne prometne razmere in je odgovoren ter civiliziran del prometa. Kolesarski izpit prav tako omogoči otroku, da na zdrav in koristen način s kolesom preživlja svoj prosti čas.

VSEBINE:

- Pridobivanje spretnosti in znanja za varno vožnjo s kolesom
- Pravilno ravnanje v prometu – upoštevanje prometnih predpisov
- Sestavni deli kolesa
- Obvezna oprema opremo kolesa
- Skrb za vzdrževanje kolesa
- Skrb za varovanje sebe in drugih udeležence v prometu

## ŠPORTNO USTVARJALNE DELAVNICE - Šentanel

PODRUŽNICA OŠ ŠENTANEL

RAZRED: 1. - 5. RAZRED

TRAJANJE: 35 UR LETNO/1 URA TEDENSKO

OPIS DEJAVNOSTI: Delavnice obiskujejo učenci, ki si želijo dodatnega druženja s sošolci, spoznavanja, ustvarjanja, igre, zabave, vadbe... Pri delavnicah bomo ustvarjali glede na letne čase, teme in sklope pouka, branje motivacijskih zgodb, upoštevala bom tudi želje učencev. Pri športu pa bomo opravili nekaj pohodov, športnih aktivnosti, se igrali, izvajali različne športne elemente ...

VSEBINE:

- Igre z žogo
- Štafetne igre
- Exatlon
- Male moštvene igre
- Poligon
- Igre sodelovanja
- Pohodi
- Likovno izražanje
- Izdelovanje izdelkov